

MARIO DE ANDRADE

REALIZE

suas

METAS

**PASSO A PASSO PARA FINALMENTE
ATINGIR SUAS METAS**



REALIZE SUAS METAS

Passo a passo para finalmente atingir suas metas

Mario de Andrade



SOBRE O EBOOK

Domine seu ano! Use este guia passo-a-passo para finalmente esmagar seus objetivos e alcançar novas alturas que você nunca alcançou antes!

Definir metas é uma parte natural da vida.

Objetivos são o que nos tiram da cama pela manhã e nos impedem de vagar pela vida.

Você está vagando pela vida, realmente não realizando nada?

Você costuma se encontrar fracassando em alcançar as metas estabelecidas?

Você gostaria de poder atingir com facilidade e rapidez as metas que estabeleceu para si mesmo, para que possa viver uma vida mais feliz e gratificante?

Você não está sozinho. Segundo a pesquisa, 92% das pessoas não conseguem atingir os objetivos que estabeleceram em sua vida.

Aqui estão algumas das desculpas mais comuns por que as pessoas não conseguem atingir seus objetivos.

- Eu não tenho dinheiro
- Eu não tenho tempo
- Não é a hora certa para começar
- Tenho medo de falhar
- Eu sou muito velho
- É tão difícil
- E se eu falhar
- eu estou muito cansado
- Não é uma boa ideia
- Não sei por onde começar

SUMÁRIO

[Introdução](#)

[Estabelecer metas capacita você](#)

[Estabelecer metas melhora sua autoestima](#)

[Estabelecer metas muda sua realidade](#)

[Estabelecer metas é bom para sua saúde](#)

[Superar decepções e contratempos](#)

[Desejos e necessidades](#)

[Como descobrir o seu "grande porquê"](#)

[Conceituando seus objetivos](#)

[Sua mente cria suas experiências](#)

[Criando a mentalidade certa](#)

[Objetivo condensado](#)

[Possíveis desafios](#)

[O poder das âncoras](#)

[Crie sua âncora de meta](#)

[Capítulo 5 - Estabelecer um prazo para cada objetivo](#)

[Reagrupando seus objetivos](#)

[Objetivos de longo prazo](#)

Objetivos de médio prazo

Definir prazos para cada meta condensada

O poder das afirmações

Capítulo 6 - Como programar sua mente para o sucesso

Controlando sua mente

Criando um plano de ação

Aproveitando o poder do mapeamento mental

Crie um mapa mental para cada objetivo

Ações diárias consistentes

Chapter 8 – How To Be a High Performer

Pico de desempenho vs. alto desempenho

Planejamento diário

Bloqueie o tempo para seus objetivos

Tempo de volta

Crie um planejador diário de sucesso

Aumentando sua energia e foco

Criando mudanças no seu ambiente através da ação

Suas realizações não são definidas por suas circunstâncias

O poder da crença

Questione suas crenças

Superando seu condicionamento

Mudando sua vida

Descubra e supere suas crenças limitantes

Faça e Não

Chegou a hora de você tomar uma decisão

Conclusão

INTRODUÇÃO

Decidir definir metas é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para melhorar sua vida. No entanto, quase 98% das pessoas dedicam tempo para estabelecer metas claras para si mesmas em suas vidas. É essencial que você pense onde quer estar, seja em um mês, um ano ou uma década a partir de hoje. Dedicar um tempo para identificar onde você quer estar é a melhor maneira de garantir que você está indo na direção certa e ajudá-lo a evitar a busca de objetivos que não o excitam.

Aqueles que não estabelecem metas para sua vida podem não acreditar que têm controle sobre suas vidas, levando-os a passear por uma vida fortemente influenciada pelas pessoas e pelas circunstâncias que as cercam. Eles entregam seu poder ao meio ambiente, em vez de usá-lo para criar as experiências que realmente desejam. Isso resulta em alcançarem menos do que se tivessem tempo para definir metas específicas e planejar suas vidas.

No entanto, é importante lembrar que apenas ter objetivos não é suficiente. Algo que pode ser tão ruim quanto não ter objetivos na vida tem objetivos pouco claros que não estão alinhados com o que você deseja da vida. Infelizmente, muitas das pessoas que dedicam tempo para estabelecer metas passam anos em busca de uma única meta, apenas para alcançá-la com a súbita percepção de que não é o que realmente desejam.

Definir metas específicas é uma das melhores decisões que você pode tomar em sua vida. Aprender a estabelecer as metas certas permitirá que você aproveite sua motivação intrínseca, viva autonomia, domínio ou propósito e coloque-o no caminho certo para descobrir seu potencial oculto. Este livro o ajudará a definir seus objetivos, bem como o tipo de vida que você deseja criar. Isso o ajudará a definir metas que o inspirem e façam você

querer pular da cama todas as manhãs. Você pode se sentir intimidado em estabelecer metas a princípio, mas descobrirá que a jornada vale a pena em longo prazo.

CAPÍTULO 1 - POR QUE É IMPORTANTE DEFINIR METAS

O estabelecimento de metas direciona o seu subconsciente, ajudando-o a atingir seus objetivos. Eles te dão um caminho na vida. No entanto, definir metas vagas, como "Quero ganhar mais dinheiro" ou "Quero viver uma vida feliz", não levará você a uma vida satisfatória.

Seu subconsciente é uma máquina poderosa, e compreender como funciona é uma grande parte do estabelecimento de metas bem-sucedidas. Maxwell Maltz, autor de Psico-Cibernética, explica como o estabelecimento de metas orienta seu subconsciente.

"Seu mecanismo criativo automático é teleológico. Ou seja, ele opera em termos de objetivos e resultados finais. Depois de definir um objetivo definido para atingir, você pode depender de seus mecanismos automáticos de sistema de orientação para levá-lo a esse objetivo muito melhor do que "você" jamais poderia, através do pensamento consciente. "Você" fornece a meta pensando em termos de resultados finais. Seu mecanismo automático fornece os meios ”

Sua mente subconsciente se comporta de maneira semelhante ao GPS; ele está varrendo continuamente o ambiente ao seu redor em busca de informações relevantes aos detalhes que você forneceu. É por isso que estabelecer metas claras fornecerá a você uma chance maior de alcançá-las. Um forte sinal é enviado à sua mente subconsciente, permitindo que ela libere seu poder de se concentrar em procurar oportunidades para atingir a meta.

ESTABELECER METAS CAPACITA VOCÊ

Quando você começa a estabelecer seus próprios objetivos, em todas as áreas significativas da sua vida, em vez de deixar que alguém os estabeleça para você, você para de ceder seu poder. Quando você define metas para seus relacionamentos, finanças, carreira, saúde e vida pessoal, começam a recuperar o controle e a se tornar mais emponderado.

Você começa a fazer a escolha consciente de se tornar o criador de sua própria vida e começa a assumir a responsabilidade por todos os aspectos de sua vida.

Reservar um tempo para descobrir seus objetivos para o futuro terá um impacto significativo em sua vida. O que você faria de diferente hoje se soubesse o quanto queria ganhar em cinco anos, onde queria estar em vinte e cinco anos ou quanto tempo queria viver?

ESTABELECEER METAS MELHORA SUA AUTOESTIMA

Quando você define metas claras, pode começar a melhorar sua autoestima. Ter metas claras e saber o que você precisa fazer para alcançá-las não apenas aumenta sua autoestima, mas também a reforça. Parte de nossa autoestima, de acordo com Nathaniel Branden, autor de "Os Seis Pilares da Autoestima", vem de uma disposição de experimentar a nós mesmos como competentes para lidar com os desafios da vida. Isso significa que, com todos os objetivos alcançados, você se sentirá melhor equipado para lidar com outros objetivos e problemas da vida.

Um dos melhores preditores de felicidade pessoal está diretamente relacionado à alta autoestima. O cumprimento consistente dos objetivos que você definiu para si mesmo é uma das maneiras mais eficientes de construir sua autoestima.

ESTABELECER METAS MUDA SUA REALIDADE

Independentemente de você alcançá-los ou não, definir metas é um processo valioso. Quando você define metas, oferece a oportunidade de pensar em seu futuro, permite refletir sobre seus valores e ajuda a descobrir o que realmente importa para você.

O estabelecimento de metas trará clareza e permitirá que você veja a imagem maior.

Assim que você começar a estabelecer objetivos claros, começará a reconstruir sua realidade e começará a perceber que os sonhos que antes acreditava serem inatingíveis são de fato alcançáveis. Esse processo começa quando você começa a identificar seus objetivos reais, não importa quão ambicioso. Isso inicia o processo de superar suas crenças limitantes que derivam de experiências passadas.

Suas crenças limitantes anteriores dificultam a obtenção da vida que você deseja e merece. Ao começar a trabalhar em seus objetivos, você começará rapidamente a perceber o quão restritivas são as crenças limitantes e descobrirá quantas delas são o resultado de mensagens repetitivas que recebe de amigos, familiares e da mídia.

Por fim, o estabelecimento de metas claras fornecerá a você a oportunidade de avaliar sua situação atual e ajudará a diminuir a distância entre onde você está atualmente e onde quer estar.

ESTABELECER METAS É BOM PARA SUA SAÚDE

Um dos melhores remédios da vida é estabelecer metas que o excitam e possam ser boas para sua saúde geral. De fato, ter um propósito de vida é uma das nove características comuns compartilhadas por pessoas que vivem até cem. Pelo contrário, aqueles que não têm mais objetivos interessantes que os motivam, geralmente morrem alguns anos após a aposentadoria. Isto é especialmente verdade para indivíduos que se identificam fortemente com seu trabalho.

Muitas pessoas não querem definir metas porque têm medo de não alcançá-las. No entanto, as pessoas que estabelecem metas de forma consistente e são infalíveis em sua busca para realizar essas metas entendem que toda vez que estabelecem uma nova meta, elas estão criando uma vida melhor. Eles estão criando uma nova causa convincente, resultando em uma vida mais realizada e feliz.

Infelizmente, muitas pessoas permitem medo, falta de compreensão e contratempos temporários para impedi-los de realizar seus sonhos. O que eles não conseguem entender é que alcançar seus objetivos é muito mais fácil do que eles pensam. Definir metas e tomar as medidas apropriadas para alcançá-las permite criar o futuro que você deseja.

CAPÍTULO 2 - DESCUBRA O QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA

Agora que você sabe por que é tão importante definir metas claras, é hora de descobrir o que você realmente deseja. A maioria das pessoas, ao estabelecer metas, não toma tempo para fazer isso porque realmente não sabe o que quer. Isso pode ser um problema, porque se você não tiver certeza do que deseja, há grandes chances de você se desviar da vida e não conseguir muito.

Com nossas vidas incrivelmente agitadas, isso é compreensível. No final do dia, você pode estar completamente exausto, tornando o pensamento de planejar os objetivos de sua vida a última coisa em sua mente. Quando você chega ao fim de semana, pode estar tão exausto com o sua semana, esse pensamento sobre o que você quer da sua vida ficou em segundo plano. A vida pode ser difícil e, quando você teve inúmeras decepções ao longo do caminho, pode ser difícil acreditar que seria capaz de alcançar todos os sonhos que teve quando criança.

A boa notícia é que descobrir o que você deseja alcançar em sua vida é realmente fácil, mesmo que você não tenha certeza do que deseja no momento. Quando você sabe o que quer da vida, suas chances de alcançá-lo aumentam. Muitas pessoas sabem exatamente o que querem em suas vidas e, como resultado pode alcançar até os seus sonhos mais importantes.

SUPERAR DECEPÇÕES E CONTRATEMPOS

Para muitas pessoas, quando chegam aos 20 anos de idade, diminuíram a capacidade de sonhar alto porque eles tiveram tantas decepções e contratempos em suas vidas.

Durante a infância, a vida pode parecer cheia de possibilidades surpreendentes, e estamos animados com o que o futuro reserva. No entanto, as duras realidades da vida muitas vezes podem nos derrubar.

Relacionamentos que não saíram como esperávamos carreiras que deram errado, doenças e inúmeras outras decepções fazem parte do crescimento e do aprendizado de que a vida nem sempre é um canteiro de rosas.

Os desafios que enfrentamos em nossa vida podem permitir-nos tornar indivíduos mais fortes, mais sábios e mais capazes, ou podem nos levar a ficar desiludidos, desapoderados e decepcionados em nossa vida. As decepções que encontramos em nossa vida nos condicionam a acreditar que enfrentaremos ainda mais desafios no futuro. Infelizmente, muitas vezes experimentamos o que achamos que pode acontecer.

No capítulo nove, você aprenderá como superar essas crenças auto limitantes, para poder começar a sonhar grande novamente e começar a fazer planos emocionantes para o seu futuro. Se você sabe exatamente o que deseja alcançar em sua vida, parabéns, você é uma das poucas pessoas que sabe o que realmente deseja.

Para aqueles que não sabem o que querem talvez você não esteja consciente dos objetivos mais importantes da sua vida. Para começar a descobrir o que você quer da vida, siga este exercício simples.

Descubra o que você quer da vida

O primeiro passo para descobrir o que você quer da vida é considerá-la e registrar todas as coisas que lhe causam sofrimento. Anote tudo o que cria dor para você em algum nível. Isso pode incluir coisas como sua carreira, sua renda, seus relacionamentos, sua saúde, seu peso, suas emoções, sua família e uma variedade de outras questões.

Em seguida, você deseja transformar esses problemas em objetivos concretos. Para fazer isso, basta converter cada problema em seu completo oposto. Por exemplo, se você sempre parece ter relacionamentos infelizes, pode criar uma meta para começar a ter relacionamentos profundos, gratificantes e duradouros a partir de agora. Você pode criar rapidamente metas para alcançar o oposto do que está enfrentando atualmente em sua vida. Simplesmente pela razão pela qual você está sofrendo atualmente em cada uma dessas áreas da sua vida, significa que você pode transformá-las em objetivos poderosos que o motivarão a criar a mudança na sua vida que você deseja.

Absolutamente tudo o que está causando dor, especialmente se já está acontecendo há algum tempo, pode ser transformado no seu oposto para criar um novo e poderoso objetivo.

Você pode pensar que é impossível mudar, principalmente se o problema persistir há anos ou que pode ser muito difícil de transformar. Você pode estar pensando: "Isso nunca mudou antes, então por que eu consideraria que isso pode mudar no futuro?" É natural ser pessimista, especialmente quando você nunca viu nenhuma evidência de que é possível mudar. Muitas pessoas têm eles mesmos por causa daquilo em que acreditam ou não.

As informações do capítulo nove mostrarão algumas ferramentas e técnicas poderosas que você pode usar para superar suas crenças autolimitastes que o impedem. Você também descobrirá como abrir sua fé na possibilidade de um grande futuro.

DESEJOS E NECESSIDADES

Todo mundo tem desejos, e os desejos podem ser incrivelmente motivadores, mas também podem sair rapidamente do controle e podem nos levar de maneiras que podem ser prejudiciais à nossa saúde e bem-estar. Um desejo sincero de ajudar os outros pode mudar o mundo. No entanto, o desejo constante de mais dinheiro e bens materiais pode ser destrutivo e insatisfatório.

Desejo ser uma força criativa muito poderosa que nos leva a sair da cama de manhã, comer, dormir e trabalhar para pagar por tudo o que você deseja e cuidar de sua família. Até a sua capacidade de ler, relaxar, assistir a um filme ou ouvir música é um produto do seu desejo.

Toda a sua vida é um reflexo e expressão do que você deseja. Para evitar que seus desejos se tornem destrutivos, é essencial entender a diferença entre o que queremos e o que precisamos para nossa sobrevivência. É crucial que você saiba que suas necessidades são totalmente diferentes das suas necessidades.

Uma necessidade é algo que é importante para vivermos de uma maneira que nos permita enriquecer verdadeiramente nossas vidas e que também possa contribuir para a felicidade de outras pessoas. Ele suporta nossa vida em um nível profundo. Isso inclui comida, abrigo, roupas, segurança, relacionamentos satisfatórios, novas experiências e uma variedade de outras coisas.

Quer são coisas que você realmente não precisa. São coisas que você pode sobreviver sem ou coisas que não fazem você realmente feliz. Você pode pensar que conseguir uma casa maior, possuir um carro caro ou viver uma vida de abundância e tempo livre sem fim o fará feliz. No entanto, não há

garantia de que atingir esses tipos de objetivos tornará sua vida verdadeiramente gratificante.

Você pode se sentir bem-sucedido e rico sem ter nenhuma bugiganga para provar a si mesmo que é rico e bem-sucedido. Isso não significa que você deve fingir até fazer isso. Em vez disso, é essencial começar a trabalhar para superar a baixa autoestima e melhorar gradualmente a sua autoestima. Seu ambiente começará a refletir essa mudança interna e você começará a encontrar oportunidades externas que o ajudarão a melhorar suas finanças e aumentar seus bens materiais.

Quando você cria um grande objetivo para sua vida, é essencial descobrir a verdadeira razão subjacente pela qual você deseja atingir esse objetivo, sendo completamente honesto consigo mesmo. Descobrir o seu "Grande Porquê" lhe dará uma força motivadora poderosa que conduzirá sua vida na direção que você precisa e deseja.

Como descobrir o seu "grande porquê"

Quando você deseja algo, é importante se perguntar se você precisa ou se apenas deseja. Você precisa tentar descobrir se está apenas evitando alguma forma de mudança interior ou falta de autoestima. Você precisa se perguntar as seguintes perguntas.

- Você precisa obter algo que realmente valha a pena?
- É algo que pode contribuir para a felicidade dos outros?

Olhar para seus desejos dessa maneira é extremamente útil, especialmente se você estiver definindo grandes objetivos para sua vida. Lembre-se de fazer essas perguntas a si mesmo ao definir seus objetivos.

A conclusão de o exercício a seguir pode ajudá-lo a determinar se você realmente precisa de algo para alcançar o plano geral da sua vida ou se é apenas algo que deseja.

Em um pedaço de papel, escreva cada um dos seus objetivos e adicione as palavras "para que" depois de cada um. Em seguida, você deseja preencher o motivo após as palavras "para que" para trazer a você ainda mais compreensão do que você quer. Continue adicionando mais "então é isso" até

descobrir sua única razão motivadora para sua meta.

Quando você detalha cada um de seus objetivos dessa maneira, chegando ao "Grande Porquê", fica cheio de um senso mais profundo de propósito, energia, conexão e paixão. Esses são o sentimento que você procura, porque eles são extremamente úteis para transformar seus objetivos em realidade. Os objetivos se tornam verdadeiramente imparáveis quando são alimentados por um desejo ardente ou uma poderosa força motivadora.

Depois de fazer este exercício, você poderá descobrir que alguns dos seus objetivos não têm um "Grande Porquê" e que eles realmente não são tão significativos quanto você imaginou. Você pode achar que esses objetivos específicos não estão fazendo nada além de ajudá-lo a evitar algo que não deseja enfrentar.

Fazer esse exercício completamente pode ajudar a evitar desperdiçar seu tempo e energia em objetivos que não são tão importantes quanto você pensava. Também pode ajudá-lo a injetar mais paixão e energia nos objetivos que descobrir que realmente valem a pena, colocando-o no caminho mais rápido para alcançá-los.

CAPÍTULO 3 - DECIDA O QUE VOCÊ QUER DA VIDA

O primeiro passo para superar seus objetivos e alcançar novos patamares é decidir o que você quer na vida. Infelizmente, muitas pessoas não sabem ao certo o que querem. A vida é agitada, e muito poucas pessoas tomam tempo para planejar suas vidas completamente. No entanto, este passo é crucial se você deseja viver uma vida de profundo significado e propósito.

Se você não sabe o que deseja alcançar na vida, precisa reservar um tempo para analisar todas as coisas em sua vida que estão causando algum tipo de sofrimento ou insatisfação, conforme discutido no capítulo dois.

Se você estiver decepcionado e frustrado com seu trabalho ou relacionamento, ou se estiver insatisfeito com seu peso ou saúde, poderá mudar essas coisas quando definir seus objetivos e tomar ações diárias consistentes.

Tudo o que faz com que você sofra pode ser transformado em uma meta importante, que é o completo oposto do que você está enfrentando. A falta de clareza é responsável pela maioria das decepções na vida. Se você não tem certeza sobre o que deseja, as chances de você vagar pela vida são altas. Explorar suas insatisfações na vida pode ajudá-lo a chegar a objetivos claros.

Todos nós já vimos casos de pessoas vagando pela vida, conseguindo muito pouco e sendo profundamente infelizes e desiludidas. Para a maioria desses casos, esse é um resultado direto de não ter uma direção clara.

As pessoas que têm muito pouco desejo em suas vidas alcançam muito pouco.

Algumas filosofias antigas no Extremo Oriente se concentraram em extinguir desejos, porque se acreditava que as pessoas parariam de sofrer. No

entanto, o desejo é um aspecto fundamental e vital de toda a vida. Um forte desejo é essencial para sobreviver no mundo e é um elemento essencial para que todos os seus objetivos sejam concretizados.

Se você reservar um tempo para estudar as pessoas mais bem-sucedidas do mundo, verá que todo o sucesso deles começou com uma meta clara e consciente, alimentada pelo desejo. Você precisa se sentir emocionalmente conectado aos seus objetivos, ou eles serão impotentes e difíceis de alcançar.

Os primeiros passam para alcançar qualquer um dos seus objetivos é tornar claro o que exatamente você quer e ter um forte desejo de alcançá-lo.

CONCEITUANDO SEUS OBJETIVOS

Para obter uma melhor compreensão e clareza do que você deseja, escreva uma lista de todas as coisas que você gostaria de alcançar durante a sua vida. Não há uma ordem definida que você deve seguir; o objetivo é anotar tantos objetivos quanto possível.

Se você encontrar metas mais tarde que não considera particularmente importante, não há problema em cruzá-las da sua lista. Isso vale para metas às quais você também não está emocionalmente conectado. Você também deve se lembrar de criar metas para as principais áreas da sua vida, para não deixar de fora nada que seja importante. Você deseja criar:

- Objetivos financeiros
- Objetivos de carreira
- Metas de relacionamento
- objetivos familiares
- objetivos de saúde
- Metas de crescimento pessoal

É importante não se apressar nesta sessão de brainstorming. Você pode ter várias sessões diferentes de brainstorming ao longo do tempo para garantir que você inclua tudo. É essencial elaborar uma longa lista de coisas que você deseja alcançar ao longo da vida.

SUA MENTE CRIA SUAS EXPERIÊNCIAS

Tudo o que você pensa, acredita e sente afeta suas ações, que por sua vez afetam os resultados que você experimenta durante sua vida. Você pode desperdiçar muita energia e tempo tentando mudar suas circunstâncias externas, mas se você não mudar sua vida interior, seus resultados poderão ser significativamente menores do que o esperado.

Mudar o que você acredita ser verdade, como pensa e como se sente, lhe dará o poder de direcionar sua vida de verdade em qualquer direção que você desejar, e isso lhe dará a capacidade de alcançar a vida que você merece.

CRIANDO A MENTALIDADE CERTA

A qualidade de seus pensamentos determinará a qualidade de sua vida. Você e você sozinho são responsáveis pelo que permitem em sua mente. Não é bom pensar e se preocupar com coisas sobre as quais você não tem controle. Superar a preocupação requer ação. Você não pode fazer nada de útil se não tiver controle sobre uma situação específica; portanto, não perca seu tempo pensando nisso.

Infelizmente, críticas e pensamentos negativos têm um impacto mais forte em sua vida do que pensamentos e elogios positivos. Quer você goste ou não, seus pensamentos, emoções e crenças dominantes atraem para sua vida experiências positivas e negativas. É por isso que é tão importante que você gaste seu tempo concentrando-se em pensamentos positivos, em oposição aos negativos. Eles desempenham um papel importante determinar o que você pode ou não conseguir em sua vida e dedicar algum tempo para encher sua mente de pensamentos positivos fará com que seu cérebro gere mais deles.

Quando você aprender a controlar sua vida interior, estará mais apto a desenvolver a capacidade de criar o que deseja. O único controle que você tem em sua vida são as crenças que você mantém os pensamentos que você pensa e as ações. Mudar sua vida só pode ser alcançado quando você controla essas coisas.

Quando você aprender a controlar seus pensamentos, sentimentos e crenças terá o poder de seguir em qualquer direção que desejar e alcançar seus maiores sonhos. Eles determinam as ações que você realiza ao longo da sua vida, que por sua vez definem o restante de suas experiências. O que você acredita e pensa está diretamente relacionado à facilidade e rapidez com que você pode alcançar seus objetivos.

Ao estabelecer seus objetivos, é importante lembrar que seus pensamentos e emoções afetarão seu ambiente físico, mesmo sem você manipular fisicamente alguma coisa.

CAPÍTULO 4 - CRIAR METAS ALTAMENTE COBRADAS

A emoção é um poderoso catalisador para alcançar seus objetivos mais rapidamente. Como você se sente sobre seus objetivos determinará tudo, por isso é essencial que você defina objetivos que realmente o excitem, aqueles que o motivam e que prolongam sua vida.

Quando você encontra seu "Grande Porquê" para cada uma de suas metas, essas metas recebem mais poder, o que permite alcançá-las mais facilmente. Detalhar seus objetivos maiores para encontrar o "Grande Porquê" permite que você veja se eles são significativos para você ou se estão apenas sendo usados para ajudá-lo a evitar algo com o qual não deseja lidar.

Depois de decidir o que realmente deseja, você começará a criar metas altamente carregadas. Você combinará várias de suas metas estreitamente relacionadas em uma única e nova meta condensada. O novo objetivo condensado conterá um poderoso fator motivador (PMF). Um objetivo do PMF é apenas aquele que o excita muito e que você deseja alcançar com muita força.

Juntamente com a criação de um PMF, você aprenderá como criar uma âncora de meta (GA) que trará uma maior energia emocional a seus objetivos. Isso resultará no estabelecimento de metas altamente carregadas. Metas altamente carregadas são imparáveis e podem iniciar uma cadeia de eventos que o ajudarão a alcançar suas metas.

É fundamental emocionalizar seus objetivos com alta energia para alcançá-los com mais rapidez e eficiência.

Condensando seus objetivos

Os PMFs e o "Grande Porquê" são muito semelhantes, pois ambos descobrem e usam emoções fortes como catalisadores para alcançar seus objetivos. A diferença entre os dois é que, enquanto você analisa seus objetivos para descobrir seu "Grande Porquê", está criando PMFs para capacitar os objetivos que você definir.

Esta etapa na definição de suas metas exige que você combine sua lista de metas que você criou durante as sessões de brainstorming, conforme discutido no Capítulo Três, para poder agrupar metas que sejam semelhantes ou que possam ajudar a apoiar-se mutuamente. É essencial que, enquanto você estiver organizando essas metas, verifique se pelo menos uma delas é extremamente importante para você e que ela contém muito desejo ou carga emocional. Este se torna o seu PMF.

Por exemplo, você pode ter um objetivo que seja o profundo desejo de viajar mais. Este seria o seu PMF. Outro dos seus objetivos pode ser ter mais tempo livre e outro para ganhar mais dinheiro, em um trabalho que você ama. Todos podem ser agrupados em um objetivo condensado conciso e mais poderoso.

Objetivos separados

- Viajar mais (PMF)
- Ter mais tempo livre
- Fazer mais dinheiro
- Trabalhe em um trabalho que você ama

OBJETIVO CONDENSADO

Encontrarei um novo emprego que adoro, que me pagará mais do que [x quantia] a cada mês, e isso me dará mais tempo livre para que eu possa viajar o quanto quiser.

Os objetivos separados que são semelhantes foram condensados em um único objetivo, com um PMF. O PMF é o desejo sincero de viajar mais, que tem sido associados aos outros três objetivos.

Quando um PMF está presente em cada uma de suas metas, elas se tornam mais poderosas e muito mais energizadas. Eles se tornam objetivos altamente carregados que podem provocar sentimentos de excitação. Metas que realmente o excitam e que o motivam a agir são o que você deseja desenvolver.

Você pode estar começando a perceber que algumas partes de seus objetivos condensados dependem de outras partes do objetivo serem atingidas primeiras. Isso não é algo com que você precisa se preocupar, porque você pode modificar e reorganizar suas metas posteriormente, se achar que elas não estão sendo otimizadas corretamente para suas prioridades atuais.

Também é possível que, com o tempo, suas prioridades mudem e você não consiga mais se sentir fortemente sobre certas partes de seus objetivos condensados. Tudo bem também. Se isso acontecer, você pode ajustar sua direção e modificar suas metas condensadas para atender às suas necessidades.

No entanto, ao mudar seus objetivos condensados, você precisa ser profundamente honesto consigo mesmo e se perguntar se realmente deseja mudar de direção ou se está mudando seus objetivos, porque está começando a duvidar de sua capacidade de alcançá-los. Se você deseja alterar seus objetivos porque duvida que será capaz de alcançá-los, está permitindo que crenças auto limitadoras atrapalhem seus objetivos. No capítulo quatro, você aprenderá como combater essas crenças limitantes usando métodos de

programação mental. Nunca é uma boa ideia alterar seus objetivos com frequência, pois isso pode atrasar bastante o seu progresso.

POSSÍVEIS DESAFIOS

Você pode achar difícil condensar algumas de suas metas, principalmente se forem de curto prazo que você espera alcançar nos próximos meses. É possível condensar metas de curto prazo, considerando todos os benefícios que você experimentará ao alcançá-la.

Um de seus objetivos de curto prazo pode ser melhorar o relacionamento com sua mãe, pois ele azedou, então os benefícios de atingir esse objetivo são numerosos. Ao curar o relacionamento, você e sua mãe ficarão mais felizes e poderão compartilhar suas vidas mais uma vez. Seus filhos passarão mais tempo com sua avó. Você pode até ser capaz de passar as férias juntos novamente e apoiar um ao outro como antes.

Todos esses benefícios de alcançar seu objetivo de curto prazo também são objetivos e pode conter um PMF como este:

- Corrija o relacionamento com sua mãe (PMF)
 - Seja mais confiante - beneficie
 - Mais diversão em família - benefício
 - Passe as férias juntos - benefício
- Você pode escrever sua meta resumida da seguinte maneira:

Até o final do ano, terei tomado medidas para melhorar meu relacionamento com minha mãe, para que possamos recuperar nossa confiança um no outro e para que meus filhos possam passar um tempo com a avó e passar férias juntos novamente.

Mesmo com suas metas de curto prazo, você pode criar metas condensadas com um PMF observando todos os benefícios que obterá quando atingir essas metas. Condensar seus objetivos em curto prazo ajudará a energizá-los bastante, resultando em você ser capaz de alcançá-los rapidamente.

O PODER DAS ÂNCORAS

A gratidão é uma ferramenta extremamente poderosa quando se trata de alcançar seus objetivos. Quando você aproveita o poder da gratidão, começa a sentir-se diferente e pode encontrar soluções para seus problemas que talvez não fossem óbvias para você antes.

À medida que seus pensamentos e emoções dominantes começam a mudar, seu ambiente começa a refletir essas mudanças na forma de oportunidades e sincronicidades que permitem transformar completamente sua situação.

A melhor maneira de fazer isso é lembrar o sentimento de gratidão a cada 30 minutos. Uma maneira mais fácil de aproveitar suas poderosas emoções positivas sempre que quiser é usar o método de Programação Neurolinguística (PNL), conhecido como ancoragem.

A técnica de ancoragem é baseada no experimento realizado pelo fisiologista russo Ivan Pavlov. O teste simples usou os cães em seu laboratório para estudar condicionamento. Sempre que Pavlov alimenta os cães, ele sinaliza a chegada da comida tocando uma campainha. Ele logo percebeu que os cães começaram a salivar automaticamente quando a campainha tocou, mesmo que nenhuma comida lhes fosse entregue. O toque da campainha tornou-se a âncora que fez com que os cães ficassem excitados e começaram a salivar com a perspectiva de comer.

CRIE SUA ÂNCORA DE META

Assim como os cães de Pavlov, você pode criar sua própria âncora que permitirá que você tenha a sensação que desejar a qualquer momento com um toque, palavra ou gesto específico para acionar a âncora. Criar uma âncora de objetivos ajudará você a acelerar o alcance de seus objetivos. Ao usar uma ferramenta simples todos os dias, você poderá capacitar todos os objetivos que definir.

O primeiro passo para criar a âncora de seu objetivo é pensar nos tempos passados em que você sentiu profunda gratidão ou se sentiu verdadeiramente feliz, ou quando tudo parecia possível. Anote quantas dessas experiências conseguirem lembrar, usando apenas algumas palavras para descrevê-las.

Em seguida, você deseja escolher as três principais experiências que contêm a energia emocional mais positiva. Lembre essas três experiências e se envolva totalmente com cada uma das memórias. Tente lembrar o que ouviu, viu, cheirou e os sentimentos que experimentou. Tente revivê-lo o mais vividamente possível.

Em seguida, escolha a experiência que contém a quantidade mais substancial de felicidade, gratidão e emoções positivas, cruzando as outras duas da sua lista. Reserve alguns minutos para se concentrar na única experiência que você escolheu e, mais uma vez, lembre-a com mais detalhes. Envolver-se totalmente com a memória, permitindo que os sentimentos de alegria, gratidão e satisfação se desenvolvam dentro de você.

Agora você deve estar transbordando de emoções positivas, e é agora que deseja estabelecer sua âncora. Para fixar sua âncora, toque o primeiro dedo e o polegar juntos e aperte-os suavemente. Avançando, quando você deseja acionar a âncora de seu objetivo, basta apertar o primeiro dedo e o polegar

para criar os mesmos sentimentos poderosos.

CAPÍTULO 5 - ESTABELECEER UM PRAZO PARA CADA OBJETIVO

Depois de concluir as duas primeiras etapas do processo, criando uma lista de metas e condensando-as, você deve agora ter uma lista mais curta de metas que o excitam e com as quais você esteja fortemente conectado.

Forte motivação e entusiasmo são fatores cruciais para atingir seus objetivos e podem ajudar a acelerar significativamente a consecução desses objetivos. Os sentimentos fortes que você desenvolveu também podem ajudá-lo a superar desafios e contratempos que você pode enfrentar ao trabalhar para alcançar seus objetivos.

O próximo passo neste processo é reagrupar seus objetivos em objetivos de curto, médio e longos prazos e dar a cada um deles um prazo.

REAGRUPANDO SEUS OBJETIVOS

Uma parte importante de conseguir atingir seus objetivos é reagrupá-los em prazos realistas.

Uma meta de curto prazo é aquela que você acha que pode alcançar nos próximos três meses. Esses objetivos podem exigir algum esforço para serem realizados, tornando importante que você seja realista e trabalhe dentro do seu domínio atual de possibilidades. À medida que sua confiança aumenta, e você começa a ver os benefícios trabalhando para você, pode começar a esticar sua vida mais e a estabelecer metas maiores e de curto prazo.

Quando você começa a reagrupar seus objetivos, deseja começar com seus objetivos de longo prazo e voltar ao presente. Isso permitirá que você descubra mais metas de médio prazo e metas de curto prazo que você precisará atingir para concretizar suas metas de longo prazo.

OBJETIVOS DE LONGO PRAZO

Suas metas de longo prazo são aquelas que você deseja alcançar nos próximos cinco a dez anos e além. Anote em qualquer lugar entre um e cinco objetivos de longo prazo. Essa lista deve incluir seus maiores objetivos, aqueles que podem demorar um pouco para serem alcançados e que podem exigir que você alcançasse outros objetivos primeiro.

Quando você começa a atingir suas metas de curto e médio prazo mais rapidamente, pode descobrir que algumas dessas metas de longo prazo podem realmente ser colocadas na sua lista de metas de médio prazo.

Isso é o resultado de você conseguir atingir seus objetivos rapidamente e perceber que pode atingir qualquer objetivo que definir para si mesmo.

OBJETIVOS DE MÉDIO PRAZO

Metas de médio prazo são aquelas que você acredita que poderá atingir dentro de um ano. Anote uma a cinco metas que você deseja alcançar no próximo ano. Esses são objetivos substanciais que podem levar algum tempo para você atingir e que podem exigir que você aprendesse novas habilidades. Essas não são metas que exigem que você mude seu estilo de vida para alcançar.

Metas de curto prazo

Por fim, crie uma lista de suas metas de curto prazo, aquelas que você gostaria de alcançar nos próximos três meses. Você precisa ser realista sobre os objetivos que coloca nesta lista. Eles precisam ser alcançáveis, mas não necessariamente fáceis de alcançar.

Você deseja incluir metas que o alongam um pouco e que mostrem quando você as alcançou. Isso ajudará a aumentar sua confiança na consecução de seus objetivos, resultando na sua capacidade de atingir objetivos mais substanciais de médio e longo prazo no futuro.

É importante lembrar-se de não estabelecer metas loucas e irreais de curto prazo. Fazer isso só o preparará para falhas e decepções. Pode até ter sérios efeitos colaterais negativos no seu bem-estar mental.

DEFINIR PRAZOS PARA CADA META CONDENSADA

Neste ponto, você precisa definir uma data específica para quando deseja atingir suas metas condensadas. Isso é extremamente importante porque os prazos que você define são os que dão aos seus objetivos um ponto de conclusão. Isso ajuda a melhorar o senso de urgência que você já atribuiu aos seus objetivos.

Embora seja difícil decidir datas para seus objetivos de longo prazo, definir o que você acredita ser um prazo realista pode ser benéfico, criando um efeito poderoso em sua mente subconsciente. Estabelecer prazos para todos os seus objetivos comanda sua mente subconsciente para trazer os resultados desejados em uma data específica.

Seu subconsciente precisa de instruções específicas para trabalhar em seu nome e trazer os resultados desejados. Quando tem detalhes específicos para focar, tem o poder de começar a afetar seus pensamentos e sentimentos, motivando-o a tomar ações específicas em momentos específicos.

O PODER DAS AFIRMAÇÕES

Você pode influenciar sua mente subconsciente através da repetição e intensa emoção. Quando você repete os mesmos pensamentos, especialmente quando eles estão ligados a emoções fortes, pode reprogramar sua mente subconsciente de acordo com esses sentimentos e pensamentos.

Uma das técnicas mais comuns usadas pelas pessoas mais bem-sucedidas do mundo para atingir seus objetivos é a afirmação positiva.

Afirmações positivas são simplesmente declarações poderosas que você repete para si mesmo, em voz alta, com emoção pela manhã e à noite.

As afirmações são extremamente poderosas e podem ajudá-lo a reescrever completamente sua programação interna e eliminar quaisquer crenças negativas que você já possui que sabotaram seus objetivos. Você pode usar essas afirmações para reprogramar sua mente para felicidade, confiança, empoderamento e maior riqueza.

CAPÍTULO 6 - COMO PROGRAMAR SUA MENTE PARA O SUCESSO

Para atingir seus objetivos, você precisa programar sua mente para que seu sucesso se torne automático. Você precisa que seu subconsciente conduza sua vida continuamente na direção certa, enquanto supera os desafios que o impedem.

Usar afirmações é uma das maneiras mais eficazes de programar sua mente. Todo pensamento que você tem e toda palavra que você fala é uma afirmação. Seu diálogo interno é um fluxo contínuo de declarações e tem um impacto dramático em sua vida. As coisas que você repetidamente diz a si mesmo e pensa, o que cria suas crenças e experiências de sua vida, especialmente quando elas contêm emoções fortes.

Muitas das suas crenças são padrões de pensamento que você desenvolveu na infância. Alguns deles podem funcionar para você, enquanto outros estão trabalhando contra você. Se você não mudar essas crenças e pensamentos negativos, eles podem ser extremamente destrutivos e sabotar os esforços que você faz para alcançar seus objetivos. No final deste capítulo, você terá aprendido a criar afirmações poderosas que reprogramarão sua mente para o sucesso.

Programando sua mente subconsciente

Para ajudá-lo a alcançar seus objetivos, você precisa reprogramar sua mente subconsciente. Usar afirmações pode ajudá-lo a conseguir isso. Quanto mais

você repetir algo com emoção, mais isso afetará seu subconsciente e, quanto mais sucesso você fizer, mais oportunidades seu subconsciente encontrará e que, de outra forma, escapariam ao seu conhecimento. Essas novas oportunidades podem aproximá-lo da consecução de seus objetivos.

Sua mente subconsciente é ilimitada no que pode fazer por você. É o que conecta você ao universo e é mais poderoso que um supercomputador. Pode fazer milagres em todas as áreas da sua vida, ajudando-o a alcançar tudo o que deseja.

É importante, no entanto, que você saiba como usar esse poder corretamente para obter os resultados desejados. A menos que você esteja falando a mesma língua do seu subconsciente, todos os seus esforços serão ineficazes. Seu subconsciente possui uma linguagem única e você precisa entender uma pequena parte dessa linguagem se quiser ter sucesso em alcançar seus objetivos.

Repetição e emoções fortes fazem parte da linguagem que seu subconsciente entende, além de serem influenciadas pela visualização. Visualizar repetidamente o que você deseja e anexá-lo a um forte desejo permitirá que seu subconsciente o ajude a criar tudo o que deseja.

Criando afirmações poderosas

Os primeiros passos para criar afirmações poderosas é reescrever cada uma das suas metas de curto, médio e longo prazo em afirmações. As afirmações que você criar influenciará sua mente e trarão exatamente o que você deseja. Estas são afirmações positivas e empoderadoras que você dirá em voz alta para si mesmo todos os dias.

Para tirar o máximo proveito de suas afirmações, você as lê em voz alta enquanto aciona a âncora de sua meta, criada no capítulo quatro. Sua âncora de objetivos adicionará emoções fortes e positivas que você precisa para atingir seus objetivos. Criar afirmações poderosas com base em seus objetivos o ajudará a reprogramar seus pensamentos, substituindo as crenças prejudiciais subjacentes por crenças mais positivas sobre você e suas

capacidades.

As afirmações são um dos métodos mais poderosos e eficazes para influenciar sua mente subconsciente e são fáceis de criar. Para ser realmente útil, você precisa criar suas afirmações, certificando-se de:

- Use a palavra "I" para torná-lo pessoal
- Use "eu sou" para estar no tempo presente
- Seja positivo
- Seja específico
- Inclua pelo menos uma palavra dinâmica, como “grata”.
- Inclua uma palavra de ação, como "crescer" ou "curtir".
- Seja claro, conciso e fácil de lembrar.

Convertendo suas metas condensadas em afirmações

Agora é hora de converter todos a seus objetivos em afirmações poderosas que ajudarão a reprogramar sua mente e a alcançar seus objetivos. Aqui está um exemplo de uma afirmação poderosa do objetivo condensado criado no capítulo quatro.

Metas:

- Viajar mais (PMF)
- Ter mais tempo livre
- Fazer mais dinheiro
- Trabalhe em um trabalho que você ama

Objetivo condensado

Encontrarei um novo emprego que adoro que me pagará mais do que [x quantia] a cada mês, e isso me dará mais tempo livre para que eu possa viajar o quanto quiser.

Esse objetivo condensado pode ser facilmente convertido em uma afirmação poderosa que reprogramará sua mente para alcançá-lo facilmente em menos tempo.

Afirmação

Estou ganhando [x quantia] todo mês, trabalhando em um trabalho que amo, tendo muito tempo para viajar para todos os lugares que quero.

É importante ser o mais específico possível ao criar sua afirmação, porque seu subconsciente precisa de detalhes específicos para trabalhar para obter os melhores resultados.

Superando pensamentos negativos com afirmações

As afirmações também são extremamente valiosas para neutralizar as crenças e pensamentos negativos e auto limitantes que você está mantendo sobre você, sua vida e suas capacidades.

Por exemplo, por outro lado, se você se sentir um fracasso, poderá repetir a seguinte afirmação para ajudá-lo a superar esse pensamento negativo: "Possuo todas as qualidades necessárias para ter muito sucesso." Mesmo que você não acredite nisso agora, dizendo isso A afirmação regularmente, enquanto aciona a âncora de seu objetivo, permitirá que você comece a sentir seus poderosos efeitos em sua visão diária da vida.

Ao repetir suas afirmações em voz alta com emoção todos os dias, é essencial lembrar de visualizá-las e emocionalizá-las, tornando-as mais eficazes. Você precisa pensar neles como se já tivesse atingido a meta. Os efeitos serão mais poderosos quando você desenvolver sentimentos fortes de conquista e gratidão, trazendo esses sentimentos à âncora do seu objetivo.

Usando a visualização criativa

Ao ler suas afirmações em voz alta enquanto aciona a âncora de seu objetivo, também é vital que você visualize suas experiências à medida que alcança seus objetivos. Você quer sentir a sensação de alegria, empoderamento, satisfação e gratidão que sentirá quando finalmente alcançar seus objetivos.

Você quer trabalhar em um estado em que quase possa alcançar e tocar essas

experiências como se elas estivessem ocorrendo no momento. Quanto mais claramente você puder usar suas emoções e sentidos para fazer isso, melhor o resultado. Você pode usar a âncora de seu objetivo para carregar suas visualizações com energia emocional, tornando-as mais poderosas.

Quando você adiciona visualização às suas afirmações diárias, está falando o idioma que seu subconsciente entende e comandando-o a criar as oportunidades necessárias para atingir seus objetivos. Combinar suas afirmações diárias com a visualização criativa é um método extremamente eficaz para alcançar seus objetivos.

CONTROLANDO SUA MENTE

O único controle real que você tem sobre sua vida é sua capacidade de controlar sua mente e como você reage às circunstâncias em mudança na sua vida. Se você quer mudar sua vida de maneira significativa, precisa mudar a maneira de pensar.

É impossível alcançar grandes objetivos se você é um pensador negativo. Mudar sua autoimagem e atitude é muito mais fácil do que você imagina. Aprender a mostrar gratidão pelas coisas da sua vida pode ajudá-lo a mudar sua maneira de pensar e de sua vida.

Isso ocorre porque a gratidão é como um ímã gigante. Ele atrai oportunidades à sua vida para ajudá-lo a alcançar seus objetivos, permitindo que você crie uma vida verdadeiramente feliz.

O cérebro humano é extremamente poderoso e está conectado à sabedoria infinita que você pode invocar quando necessário. No momento, você tem todos os recursos necessários para mudar sua situação, superar quaisquer desafios e tornar-se capaz de alcançar o que seu coração deseja. Nunca deixe que suas circunstâncias atuais definam quem você é e o que deseja se tornar.

CAPÍTULO 7 - PLANO PARA SUCESSO ACELERADO

Se você é como muitas pessoas, pode continuar definindo metas, mas não consegue alcançá-las, porque não planejou adequadamente o seu sucesso. Assim como se você não tiver metas claramente definidas, não planejar adequadamente pode deixá-lo vagando pela vida.

Se você não desenvolver um plano para atingir seus objetivos, estará confiando apenas na sorte e não terá garantia de que atingirá seus objetivos. Você simplesmente não pode alcançar nenhum de suas metas substanciais se você não tiver desenvolvido um plano adequado.

CRIANDO UM PLANO DE AÇÃO

Para cada uma das metas que você determinou, é necessário criar um plano de ação. Seu plano de ação consistirá em todas as etapas que você precisará executar para atingir seus objetivos. Embora você não saiba todas as etapas que precisará executar, ainda é importante anotar quantas ações puder. Mais tarde, você pode adicionar mais etapas ao seu plano à medida que elas se tornam mais aparentes para você.

Para começar a criar um plano de ação, você precisa examinar seus objetivos e descobrir as etapas necessárias para alcançá-los. Por exemplo, se você planeja iniciar uma nova carreira como escritor, há várias coisas que você precisa incluir em seu plano de ação.

Plano de ação parcial para se tornar escritor

- Faça um curso de escrita criativa para melhorar suas habilidades como escritor
- Leia livros do seu gênero para determinar o melhor estilo de escrita
- Aprenda como autores bem-sucedidos alcançaram seu sucesso
- Passe duas horas por dia escrevendo, eliminando interrupções.
- Descubra o que os editores estão procurando em um livro de sucesso

Cada uma das etapas de ações que você desenvolve são essencialmente mini objetivos. Alguns desses mini objetivos podem precisar ser concluídos em uma ordem específica, enquanto outros podem ser implementados com outros.

Atingir metas significativas e valiosas requer um planejamento cuidadoso. Quando você presta atenção aos pequenos detalhes, pode atingir rapidamente seus objetivos. Quando você começa a escrever, sua mente começará a se organizar rapidamente, permitindo que você encontre novas ideias que talvez

não tenha considerado anteriormente.

APROVEITANDO O PODER DO MAPEAMENTO MENTAL

Uma ótima ferramenta que você pode usar para ajudá-lo no brainstorming de suas etapas de ação é o mapeamento mental. O mapeamento mental é uma maneira de divulgar suas ideias e pensamentos no papel e pode ajudá-lo a pensar de maneira criativa e lógica para criar novas ideias.

O mapeamento mental ajuda a mapear seus pensamentos para obter insights mais significativos sobre o plano que você está desenvolvendo. Ajuda a estimular seu cérebro a pensar de maneiras novas e criativas.

Ao criar um mapa mental, você está criando um mapa altamente organizado, idealmente alinhado com a maneira natural pela qual seu cérebro funciona. Com o mapeamento mental, você pode colocar suas ideias em qualquer ordem em que pensar nelas e reordená-las mais tarde para fazer mais sentido.

Você quer começar com o objetivo que deseja alcançar. Esta é a sua ideia central. A partir daí, você pode ramificar-se do objetivo para todas as etapas necessárias para atingir seu objetivo. Seus pensamentos-chave em seu processo de pensamento são os principais ramos que derivam de sua ideia central, enquanto seus pensamentos secundários sobre seus pensamentos-chave são representados por ramos secundários.

CRIE UM MAPA MENTAL PARA CADA OBJETIVO

Agora que você sabe como o mapeamento mental é vital para o desenvolvimento de seu plano de ação, você precisa começar a criar um mapa mental para cada um dos seus objetivos. O processo é uma maneira poderosa de descobrir as etapas necessárias para atingir cada um de seus objetivos.

À medida que progride para alcançar seus objetivos, lembre-se de revisitar os mapas mentais que você criou para ver se há novos passos que você precisa seguir. A maioria dos mapas mentais estará em constante estado de fluxo enquanto você pensa em novas ideias.

AÇÕES DIÁRIAS CONSISTENTES

Juntamente com a criação de um mapa mental, você precisa executar ações diárias consistentes em relação aos seus objetivos, se quiser ter sucesso em alcançá-los. Ações pequenas, regulares e diárias alcançam resultados massivos ao longo do tempo, porque agem como uma ponte para o futuro que você deseja.

Muitas pessoas iniciam um ótimo plano, mas rapidamente o abandonam no primeiro obstáculo que encontram. Portanto, é importante comprometer-se a si mesmo de que você não será alguém que desiste do primeiro contratempo. Para obter o máximo de resultados com uma quantidade mínima de esforço, é necessário executar ações diárias consistentes em relação às suas metas.

Apenas dar um pequeno passo todos os dias ao longo de um ano pode resultar em muito progresso para alcançar seus maiores objetivos.

CAPÍTULO 8 - COMO SER UM ALTO DESEMPENHO

Uma das principais razões pelas quais muitas pessoas não alcançam os maiores objetivos de sua vida é porque adiam o que eles podem fazer hoje. Infelizmente, o tempo passa e esse tempo raramente chega, deixando-o cheio de frustração e decepção.

Você tem uma escolha, pode tentar atingir seus objetivos da maneira mais difícil, lenta e dolorosa, não utilizando um sistema para alcançá-los, ou pode usar seu tempo com sabedoria para transformar sua vida de maneiras novas criativas e incomuns.

As pessoas mais bem-sucedidas do mundo usam rotinas e hábitos diários para levá-las a alcançar seus objetivos e a obter sucesso de forma consistente. Essas práticas e rotinas diárias são o que separa os de alto desempenho daqueles que perdem tempo valioso e procrastinam.

Pico de desempenho vs. alto desempenho

É importante entender a diferença entre os de alto desempenho e de alto desempenho ao iniciar sua jornada para atingir seus objetivos. As pessoas que concentram seu tempo e energia no desempenho máximo estão tentando vencer uma vez, mas descobrem que não conseguem sustentar esse estado por um longo período, com um declínio no desempenho após o estado desejado ter sido atingido.

O alto desempenho, por outro lado, não se trata de trabalhar mais rápido ou mais duro ou tornar-se adepto da multitarefa. As técnicas de alto desempenho que você aprenderá neste capítulo o ajudarão a obter excelentes resultados

para cada área de sua vida de maneira consistente. Os métodos também o ajudarão a reduzir o estresse em sua vida, melhorando sua saúde e aumentando seus sentimentos de bem-estar.

PLANEJAMENTO DIÁRIO

Um dos segredos mais simples e eficazes dos de alto desempenho é o compromisso com o planejamento de suas atividades diárias. Eles sabem que, ao planejar consistentemente suas atividades para o dia, obterão os melhores resultados de seus esforços.

O planejamento de suas atividades diárias permitirá que você aproveite ao máximo seu tempo e obtenha os mesmos resultados que os de alto desempenho. Sua rotina diária garantirá que você esteja sempre avançando e tomando as ações necessárias para alcançar seus objetivos.

BLOQUEIE O TEMPO PARA SEUS OBJETIVOS

Se você deseja conseguir muito mais em sua vida, precisa começar a bloquear uma certa quantidade de tempo durante o dia, onde se concentra apenas em atingir seus objetivos. Sem isso, seu progresso para alcançar seus objetivos será muito mais lento.

Se você não bloquear esse tempo, deixando tudo ao acaso, descobrirá que o tempo passará rapidamente por você, nunca permitindo que você trabalhe nas etapas de ações que determinou para alcançar seus objetivos. A menos que você bloqueie o tempo de propósito, nunca terá tempo para trabalhar em direção a seus objetivos.

Durante o tempo em que você está trabalhando em seus objetivos, você precisa minimizar as distrações. Isso significa desligar o telefone, fechar o email e fazer logoff das contas de mídia social.

TEMPO DE VOLTA

Você pode erroneamente acreditar que não tem tempo para reservar seus objetivos. No entanto, se você fizer pequenas mudanças em sua vida, poderá recuperar seu tempo. Por exemplo, desligando a TV uma hora mais cedo do que o normal, você pode dormir mais cedo, facilitando a hora de acordar mais cedo para trabalhar em seus objetivos antes de ir para o seu trabalho.

Pessoas de alto desempenho são especialistas em gerenciamento de tempo e não têm escrúpulos em eliminar atividades que não os levem a alcançar seus objetivos. Quando você começa a gerenciar seu tempo com mais eficiência, pode sentir que está desistindo de sua liberdade. No entanto, você logo descobrirá que isso tem o efeito oposto. Quando você elimina as atividades que não beneficiam você ou sua família, você fica com o que é realmente o mais importante.

Você descobrirá que tem mais tempo para criar e viver a vida que deseja, em vez de criar sua vida para você. Você também ficará surpreso com o tempo que criou para as atividades que mais importam para você e que contribuem para a sua felicidade.

CRIE UM PLANEJADOR DIÁRIO DE SUCESSO

Criar um planejador de sucesso diário ajudará você a desenvolver uma rotina e a ajudá-lo a bloquear o tempo para trabalhar para alcançar seus objetivos. O planejador de sucesso diário que você produz permitirá que você faça mais durante o dia e pode ajudá-lo a transformar rapidamente seus objetivos em realidade.

Um planejador de sucesso diário o ajudará a bloquear o tempo para você concluir atividades de alta prioridade, certificando-se de tomar ações consistentes para atingir seus objetivos. Você pode criar seu planejador de sucesso no início de cada dia ou no final do dia para o dia seguinte.

Para criar seu planejador de sucesso diário, pegue uma folha de papel e anote os nomes de três de seus objetivos ou projetos mais importantes nos quais você está trabalhando. Esses podem ser seus objetivos de curto, médio e longo prazo ou uma combinação dos três.

Em cada um dos projetos, liste até cinco etapas necessárias para ajudá-lo a alcançar seu objetivo. Se houver outros Para ajudar você a progredir nos projetos, anote os nomes deles. Em seguida, você precisa anotar a lista de pessoas que esperam receber notícias suas. Na parte inferior da página, anote suas principais prioridades para o dia. Esses são os itens que você deve concluir, não importa o quê.

É incrível como uma ferramenta simples como um planejador de sucesso diário pode ser tão poderoso para ajudar você a alcançar seus objetivos. Pode ajudá-lo a criar milagres em sua vida e permitirá que você consiga o que quiser.

AUMENTANDO SUA ENERGIA E FOCO

Como você se sente tem um efeito dramático sobre o que você pode alcançar. Quando você tem uma mente clara, coisas surpreendentes se tornam possíveis. No entanto, se você costuma se sentir lento, não conseguirá tanto durante o dia.

À medida que você avança, sua energia começa a se esgotar, deixando-o cansado e estressado demais no final do dia. Este é o ritmo natural da vida. No entanto, você pode aprender a reabastecer sua energia à medida que avança no decorrer do dia.

Pessoas de alto desempenho descobriram que fazer pequenas pausas durante o dia é melhor para o seu desempenho do que a multitarefa. Ao fazer pausas curtas, durante todo o dia, até o final do dia, você descobrirá que tem mais energia do que o habitual e também terá conseguido mais.

Estudos mostram que cada intervalo só precisa ter entre dois a três minutos e ser realizado a cada hora. Isso permite que você mantenha um nível sustentado de alto desempenho em todas as suas tarefas.

Ao fazer uma pequena pausa a cada hora, sua mente pode recarregar e refrescar, permitindo que você retome seu trabalho com mais foco, clareza, entusiasmo e energia.

CRIANDO MUDANÇAS NO SEU AMBIENTE ATRAVÉS DA AÇÃO

Ao tomar medidas para alcançar seus objetivos, você pode começar a perceber coincidências começando a acontecer. No entanto, você também invocará uma resposta diferente do seu ambiente. Não importa para qual objetivo você esteja trabalhando, você deve esperar encontrar desafios ao longo do caminho. Esses desafios podem, a princípio, parecer que você está caminhando na direção errada.

No entanto, com qualquer objetivo significativo que você definir, sempre haverá uma certa quantidade de mudanças internas que você precisará sofrer para alcançá-lo.

Quando você experimenta desafios que prolongam sua vida, isso mostra que você é digno de alcançar esse objetivo. Quanto maior a meta definida, maiores os desafios.

O fato é que, sem esses desafios, aqueles que o forçam a crescer, podem tornar praticamente impossíveis o alcance de seus objetivos. São os desafios que provocam as mudanças necessárias para você realizar qualquer coisa em sua vida.

CAPÍTULO 9 - SUPERAR CRENÇAS LIMITANTES

Onde você está agora na vida, é determinado pelo que você acredita e por suas próprias capacidades. Você é a soma de suas crenças; portanto, se sua vida não é exatamente como você deseja, você pode culpar suas crenças.

As crenças são extremamente poderosas e podem ser o que determina se você alcança seus objetivos ou não. Eles podem limitar suas escolhas no presente, bem como o que você pode alcançar em seu futuro.

Todo mundo tem crenças limitantes que os impedem de alcançar seus objetivos de vida mais significativos. Eles impedem que você sonhe grande e encontre o que você é capaz de realizar.

Eles impedem que você alcance o que deseja na vida, mas a boa notícia é que eles podem ser alterados.

É fácil descobrir rapidamente o que o impediu de atingir seus objetivos e viver a vida que você deseja. Quando você descobrir isso, poderá superar suas crenças limitantes usando as ferramentas, técnicas e estratégias deste capítulo.

SUAS REALIZAÇÕES NÃO SÃO DEFINIDAS POR SUAS CIRCUNSTÂNCIAS

Aqueles que assumem o controle total de suas vidas escolhendo como pensam que são indivíduos de grande sucesso. Quando você começa a questionar suas crenças sobre o que pode alcançar e o que é possível, e quando começa a mudar sua maneira de pensar, sua realidade exterior começará a refletir essas mudanças.

É importante lembrar que suas circunstâncias não são responsáveis por definir quem você é ou o que pode alcançar. O sucesso é resultado de sua mentalidade e não depende do que você tem em sua vida. A única coisa que o impede de alcançar seus objetivos são seus pensamentos e crenças atuais. Assim que você começar a mudá-los, você começará a mudar sua vida e verá todas as possibilidades à sua frente.

O PODER DA CRENÇA

Toda a nossa visão da vida é baseada nas crenças que escolhemos manter. Todo o nosso conceito de mundo e onde nos encaixamos no universo é formado a partir de nossas crenças. São as coisas que escolhemos pensar que são verdadeiras, com base nas experiências e informações às quais fomos expostos ao longo de nossas vidas.

No entanto, só porque você acredita em algo, não significa que seja real.

Suas crenças começam a mudar à medida que você passa pela vida e tem novas experiências. Quando você encontra evidências substanciais de que suas crenças mais profundas estão incorretas, às vezes pode parecer que o mundo inteiro está desmoronando ao seu redor. Quando suas crenças são desafiadas, pode ser extremamente traumático e deixá-lo perdido e descontrolado.

Todos nós carregamos crenças que nos impedem. Durante toda a nossa vida, fomos condicionados a pensar em maneiras específicas, a acreditar em certas coisas e a agir de maneiras específicas. Isso resultou em problemas em todo o mundo e é a razão pela qual pessoas extraordinárias permanecem impotentes e incapazes de alcançar seus objetivos. Quer você acredite ou não, suas crenças, emoções e pensamentos determinam se você conseguirá alcançar seus objetivos.

QUESTIONE SUAS CRENÇAS

Suas crenças têm efeitos profundos em seu corpo físico e em todos os aspectos de sua vida. Eles são uma mistura de crenças fortalecedoras e desestimulantes e podem ditar o que você pode ou não alcançar. Em algum momento, você precisa começar a se perguntar de onde vieram suas crenças.

Muitas de suas crenças são formadas através de suas próprias experiências diretas e decepções. No entanto, muitos deles também nos são transmitidos por pessoas à nossa volta, como nossos pais, amigos e familiares. Isso criou uma prisão da mente baseada em uma maneira imprecisa de pensar.

Você tem dentro de você muitas habilidades extraordinárias e o potencial de criar uma vida que sempre sonhou ter.

Infelizmente, você também tem muitas crenças e pensamentos que o estão impedindo. Eles estão destruindo continuamente qualquer chance de sucesso.

SUPERANDO SEU CONDICIONAMENTO

Se você deseja alcançar algo notável em sua vida, é essencial descobrir e superar essas crenças condicionantes e auto limitantes. Atualmente, você carrega atitudes e crenças que o impedem de atingir seus objetivos e de viver a vida que deseja. Você precisa erradicar e descobrir o condicionamento que está prendendo suas costas.

Existem maneiras de descobrir as crenças que o estão impedindo e superar as crenças auto limitantes que o impedem de viver sua melhor vida.

MUDANDO SUA VIDA

Quando você começa a fazer mudanças dentro de si mesmo, é notável o que pode começar a acontecer. Você pode superar essas crenças que o impedem de viver sua vida ao máximo e começar a desenvolver um poder dentro de você que é imparável. Seu ambiente também começará a refletir essas mudanças também.

DESCUBRA E SUPERE SUAS CRENÇAS LIMITANTES

O exercício a seguir o ajudará a descobrir e superar suas crenças limitantes. A primeira parte da atividade precisa ser feita rapidamente, sem pensar nas suas respostas. Você não precisa ser lógico com suas respostas; você só quer ler os em voz alta e escreva sua primeira resposta o mais rápido possível. Não importa o quão louco seu pensamento possa parecer, você precisa anotar a ideia. Este exercício não é sobre apresentar razões lógicas, mas, ao contrário, é um exercício que precisa ser feito o mais rápido possível, sem pensar, julgar ou analisar suas respostas.

Etapa 1: diga a seguinte frase em voz alta: "Não posso ficar rico porque ...".

Etapa 2: o mais rápido possível, anote o primeiro motivo pelo qual você pode pensar por que não pode ficar rico.

Etapa três: fale a frase em voz alta novamente e anote rapidamente outro motivo. Continue esse processo até ter pelo menos dez respostas.

Etapa quatro: Agora, observe atentamente o que você anotou.

Você pode se surpreender com o que suas respostas revelam. O próximo passo do exercício envolve pontuar suas respostas em uma escala de um a dez. As respostas que têm um forte sentimento ligado a elas devem ser pontuadas entre seis e dez, com a classificação mais alta indo para as respostas que têm a emoção mais forte. As respostas que não possuem um forte sentimento devem ser marcadas entre um e cinco.

Ao terminar de pontuar suas respostas, você deve procurar as que têm a nota mais alta, aquelas com as quais mais se sente bem, mesmo que não possa

explicar o porquê. Essas respostas que são pontuadas entre sete e dez são provavelmente as crenças auto limitantes que atualmente o impedem de atingir seus objetivos.

O próximo passo que você deseja seguir é criar uma lista de opostos para as quatro principais respostas pontuadas. Reserve o tempo que for necessário para encontrar razões para combater essas crenças com a maior carga emocional. Anote quantas ideias opostas puder para as quatro crenças. Isso ajudará a afrouxar o controle que essas crenças autolimitantes têm sobre você.

Depois de determinar as crenças contrárias na sua lista, você deseja classificá-las novamente com base na carga emocional delas. Elimine aqueles que têm a pontuação mais baixa, até que você tenha umas únicas crenças fortalecedoras para neutralizar cada uma de suas quatro crenças limitantes.

A etapa final que você precisa seguir neste exercício é criar afirmações para uma mentalidade de sucesso. Você usará sua lista final para criar as afirmações que o ajudarão a reprogramar sua mente subconsciente e a superar as crenças que o impedem de viver a vida que deseja.

Ao escrever sua afirmação, lembre-se de que elas devem ser escritas no tempo presente e precisam ser pessoais, positivas e específicas.

A única maneira de mudar sua vida e dar um salto gigantesco ao atingir seus objetivos é reprogramar sua vida para obter sucesso. A conclusão deste exercício tem o poder de transformar sua vida completamente.

CAPÍTULO 10 - REUNINDO TUDO

No decorrer deste livro, você aprendeu sobre uma ferramenta poderosa para alcançar os objetivos mais significativos da sua vida. Você recebeu uma fórmula simples e eficaz que não pode deixar de trazer o que você realmente deseja da sua vida quando colocam em prática as lições que aprendeu.

Uma das falhas mais significativas dos seres humanos é aprender algo que pode transformar sua vida, mas nunca usar as informações que você aprendeu para mudar sua vida. Quando você age sobre o que aprendeu, nunca mais será o mesmo.

Ao longo deste livro, você aprendeu sete etapas a serem seguidas hoje para iniciar o caminho para alcançar todos os objetivos mais significativos da sua vida, com mais rapidez e facilidade do que você jamais imaginou ser possível. Você aprendeu que os objetivos podem criar transformações significativas em sua vida e que sem eles você acabará flutuando pela vida e nunca alcançará nada substancial.

Ao ler este livro, esperamos que você se torne mais consciente de como sua mente funciona e começará a ver como tem se impedido de ter sucesso de várias maneiras.

A conclusão do exercício para descobrir suas crenças limitantes no capítulo nove mostrará até que ponto você está sabotando seus próprios objetivos. Tomar consciência de suas crenças autolimitadas e superá-las é uma das coisas mais poderosas que você pode realizar durante a sua vida, porque tem o poder de transformar completamente todas as áreas da sua vida e capacitá-lo como nunca antes.

Quando você é capaz de varrer a lousa e começar tudo de novo sem impedimentos, você descobrirá que essas dificuldades que você teve antes são muito mais fáceis de superar, permitindo que você consiga o que deseja seguir adiante hoje.

Quando você começa a esticar sua vida além de sua zona de conforto e começa a enfrentar novos desafios, começa a se envolver mais com sua vida. Quando você se esforça em direção a um futuro mais feliz e brilhante, seu coração se acende e impregna sua alma com energia e vitalidade. Deixando você se sentindo mais vivo.

Algumas das outras coisas que você descobriu nas páginas deste livro são:

- Sua mente subconsciente está no controle de todas as áreas da sua vida e pode ser programada para o sucesso usando poderosas ferramentas de programação da mente.
- Seus pensamentos, emoções, crenças, ações e reações dominantes são os que criam as circunstâncias da sua vida e, mudando esses aspectos, você pode atrair novas experiências e alcançar seus objetivos com mais facilidade.
- Suas crenças têm o poder de impedi-lo de atingir seus objetivos ou impulsioná-lo a avançar para alcançá-los mais rapidamente.
- É fácil descobrir suas crenças auto limitantes e superá-las.
- Você pode usar técnicas de alto desempenho para acelerar seu progresso, ganhar mais energia e liberdade e reduzir seu estresse.
- O tempo é o seu bem mais valioso e, quando você o gerencia com sabedoria, pode conseguir mais em um único dia.

FAÇA E NÃO

Ao iniciar sua jornada para alcançar seus objetivos e alcançar novos patamares em sua vida, há várias etapas essenciais que você deve iniciar imediatamente, bem como várias coisas que precisa evitar.

- Comece imediatamente
- Leia todas as etapas várias vezes
- Complete os exercícios do livro
- Use seu Planejador Diário de Sucesso todos os dias
- Programe sua mente
- Não procrastine
- Não defina grandes metas de curto prazo
- Não desanime com contratempos temporários
- Não ouça sua voz interior negativa
- Não permita que ninguém o influencie negativamente
- Não se repreenda
- Nunca desista

CHEGOU A HORA DE VOCÊ TOMAR UMA DECISÃO

À medida que você progride em sua jornada, é importante lembrar que suas circunstâncias atuais não definem quem você é, quem você se torna ou o que você conquista em sua vida. Você tem tudo dentro de você agora para ser profundamente feliz e ter um grande sucesso pelo resto de sua vida.

É hora de você fazer uma escolha, você pode continuar fazendo o que sempre fez, vagando pela vida e nunca realizar nada substancial, ou pode agir hoje e seguir os passos que aprendeu neste livro. Você simplesmente precisa dar o primeiro passo. Antes que você perceba, você estará mais longe do que jamais imaginou possível e ficará impressionado com o quanto conseguiu.

Esse processo simples de sete etapas o ajudará a se tornar mais capacitado, feliz e bem-sucedido, preparando-o para atingir seus objetivos mais rapidamente. Agora você deve ter toda a motivação e inspiração necessárias para superar quaisquer desafios que possa enfrentar e quaisquer deficiências que possam surgir durante sua jornada para dominar seu ano.

CONCLUSÃO

Definir metas claras e concisas é uma das melhores decisões que você já tomará. Seguindo as etapas listadas neste livro, você decidiu assumir total responsabilidade por sua vida e começar a criar a vida que realmente merece. Ao seguir os métodos apresentados neste livro, você alcançará todos os objetivos que realmente importam para você e superará os desafios que encontrará no caminho para alcançá-los.

Use este livro frequentemente para encorajá-lo e motivá-lo a alcançar seus objetivos. Siga as etapas e os conselhos para definir metas, superar suas crenças autolimitadas, reprogramar sua mente, criar metas altamente carregadas e tornar-se um alto desempenho. Use seus objetivos como fonte de inspiração e permita que eles o levem o mais longe possível como você deseja seguir em sua vida. Embora você provavelmente encontre falhas ao longo de sua jornada, é importante permanecer persistente e não permitir que esses contratempos temporários o impeçam de alcançar os objetivos mais significativos de sua vida. É possível que todas as pessoas alcancem sucesso. É preciso apenas ações consistentes e motivação para atingir seus objetivos.